

Aktiv bleiben im eigenen Netzwerk

In Rheydt sind Best-Ager sehr gut vernetzt – mit Angeboten, die speziell auf die Wünsche und Bedürfnisse dieser Altersgruppe zugeschnitten sind.

Von Garnet Manecke

Als im Herbst 2011 das Seniorennetzwerk ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) in Mönchengladbach-Rheydt gegründet wurde, kam das für Angelika Ollesch wie gerufen. Ein halbes Jahr zuvor hatte sie ihren Mann verloren. Allein zuhause bleiben, wollte sie nicht. „Deshalb bin ich hingegangen“, sagt sie. In dem Netzwerk fand die heute 74-Jährige Menschen im Alter von 55 bis über 80 Jahre, die gemeinsame Interessen hatten. Die Seniorin schloss sich der Wandergruppe an, heute leitet sie die Gruppe.

Wandern, Fahrradtouren, Walking, Theaterbesuche, Social Media, Englisch, Literatur- und Gesprächskreis, Geschichtsgruppe oder Exkursionen: das Angebot ist breit gefächert – entsprechend der vielfältigen Interessen der ZWAR-Senioren. „Wir haben 60 bis 70 Aktivitäten im Monat“, sagt Werner Kohn, einer der Koordinatoren des Netzwerks. Die Wandergruppe ist eine der größten Gruppen. Auf etwa 80 Wanderungen pro Jahr kommt die Gruppe, die Hälfte davon mit Übernachtung.

Angelika Ollesch organisiert die Touren, blättert in Wanderführern, sucht geeignete Ziele, Rastmöglichkeiten und Parkplätze. „Zu Anfang gingen wir einfach los und kamen irgendwann an den Punkt, an dem keiner wusste, wo wir weiter gehen mussten“, erinnert sie sich an die ersten Wanderungen

in der ZWAR-Gruppe. Passanten und Anwohner wurden gefragt, Diskussionen an Weggabelungen mitten im Wald gehörten zu den Touren. „Ich habe gedacht, dass muss man organisieren“, sagt sie und kaufte ihren ersten Wanderführer mit Tourenbeschreibungen rund um Mönchengladbach. Als sie den ihren Wander-



Wandern, Fahrradtouren, Walking, Theaterbesuche, Social Media, Literaturkreis, Geschichtsgruppe, Exkursionen: Das Angebot für die ZWAR-Senioren ist breit gefächert.



freunden vorstellte, waren die direkt damit einverstanden und bestimmten Ollesch zur Gruppenleiterin.

Nach dem Prinzip der Selbstorganisation funktioniert nicht nur ZWAR. In Mönchengladbach gibt es derzeit

acht Seniorennetzwerke in verschiedenen Stadtteilen. Wie ZWAR haben sie eine Internetpräsenz, die meisten sind an eine Kirchengemeinde angeschlossen, wenn sie auch für alle Konfessionen offen sind. Die Senioren organisieren sich selbst, bekommen von ihren Kirchengemeinden aber Räume zur Verfügung ge-

stellt. Auch ZWAR nutzt in der Begegnungsstätte Wendezeit der Rheydter Pfarrei St. Marien einen Raum. „Bei uns ist es ein Kreis von etwa acht Leuten, die die Aktivitäten von 200 Mitgliedern koordinieren und organisieren“, sagt Werner Kohn.



Angelika Ollesch und Werner Kohn sind engagierte „Netzwerker“.

Für den 72-Jährigen geht es in den Seniorennetzwerken nicht nur darum, die Freizeit zu füllen. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn man im Ruhestand von heute auf morgen keine Aufgabe mehr hat“, sagt er. Das Engagement im Netzwerk bringt Struktur und einen Sinn. Zudem hat es eine starke soziale Komponente: neue Freundschaften entstehen und man hilft sich gegenseitig. Muss jemand zum Arzt, findet sich jemand, der ihn fährt, im Urlaub wird auf Haus und Hof aufgepasst, bei Krankheit gibt es Besuche und Hilfe. Auch politisch mischen die Senioren sich ein und beteiligen sich zum Beispiel an Demonstrationen gegen geplante Baumfällungen oder engagieren sich bei der Integration von Flüchtlingen.

„Mit dem Netzwerk füllen wir eine soziale Lücke“, findet Kohn. Er wünscht sich deshalb mehr aktive Unterstützung von der Stadt. Dabei müsse gar nicht viel Geld in die Hand genommen werden. „Wenn die Stadt eine Versicherung für die Ehrenamtler übernehmen würde, wäre ja schon einiges gewonnen“, sagt er. Auch für solche Belange setzt sich das Netzwerk ein.

ZWAR im Internet

Mehr Informationen zu ZWAR sind unter www.zwar-mg-rheydt.de abrufbar. Hier finden sich unter dem Punkt „für uns in MG/netzwerke in MG“ auch Hinweise zu anderen Seniorennetzwerken in Mönchengladbach.